



2023

本报爱心助考热线持续受关注 一桩桩心事和担忧被倾诉出来 @家长 看看考生最反感10句话

□本报记者 徐日明

本报联合哈尔滨市第一专科医院开通的“从‘心’努力”爱心助考活动持续受到关注，一桩又一桩的心事和担忧打进热线。接线的心理咨询师向记者表示，一些考生家长说孩子听不进去自己说的话，越说孩子越反感，考期已经进入倒计时，看着孩子的状态实在担忧。

心理咨询师认为，家长们的出发点是好的，希望用最简单直接的方式促进孩子学习，但是，误区明显，其中最为主要的是只看结果而忽略了人与人之间的差异性 & 孩子本身的努力。

“要承认孩子的努力，承认孩子为了提高学习成绩这一目标的努力和付出。家长要让孩子知道努力和付出被看到，才能收到良好的效果。”哈尔滨市第一专科医院心理中心主任徐佳说。

孩子听进去了话就省心？
照单全收的女孩抑郁了

一些家长在电话中表示，如果自己的话孩子都听进去了，那自己也就省心了。事实却未必如此。热线中，心理咨询师发现，小方(化名)是一位“懂事”得让人心疼的女孩，原本应由家长说出来的话，都从这位孩子的口中说了出来。

“我是学生，我的任务是学习，父母为我花了那么多钱，投入了那么大的精力，如果成绩不好，父母的脸面在哪呢……”面对如此罕见的“懂事”，心理咨询师听出了较为严重的问题：“她如果真得听懂了并且愿意做到，为什么要打咨询电话求助。”带着这一问题，咨询师向小方提出了来院检查的建议。

“经过检查，这个女孩被诊断为抑郁。”心理中心主任徐佳表示，抑郁症患者显著的特点就是自责，她把一切现实中的不理想归罪于自身——自责自罪，完全抛开教育环境、学习环境、自己的身体状态和先天智商水平，将成绩不理想归罪于自身努力不够。

从小被「预订」上「985」
女孩在自责中努力只能保中游

小方是一位很努力的姑娘，但是智力水平一般。在她的努力下，小学时学习成绩不错，一直是班级前三名。小方的妈妈对她的期望值很高，小方清晰地记得，在妈妈的同学聚会上，阿姨们把这几位孩子未来要报考的院校都“预订”了，清一色的“985”和“211”。上了初中之后，小方的学习成绩明显不如从前了，虽然加倍努力试图赶上去，但直到今年初四临考，成绩已经连班级中游都保不住了。

“你小的时候挺优秀的啊？现在怎么这样了？”“真是把父母的脸丢光了，就这成绩让我们出去怎么说？”……在“985”的肥皂泡即将被戳破的时候，小方妈妈将更多的压力推给了原本很努力的孩子，而小方也陷入到深深的自责中。“当孩子带着自责去努力无果后，便产生了抑郁的情绪。”徐佳说。

“家长总说为什么别人能做到你做不到？事实并非如此。人与人在智力和学习能力以及心态上都是有差异的，并不是别人能做到的，自己的孩子也能做到。在这一点上，家长想想也就明白了，在工作单位其他人能做到的事情，自己都能做到吗？将心比心就好。”徐佳说。

父母说学习我自己的事
全家却都围着我的学习转

学习到底是谁的事？这个问题所有人都能准确回答，学习是学生自己的事。这也就是家长们嘴里说的“什么事也都不用你管，你就负责学习，但是你怎么就处理不好？”

“爸妈总是挂在嘴上的是我的任务就是学习。话说得没错，但是每天强调不允许我有其他想法，这让我无法接受，我就变成了工具人了。”有的学生打来电话向咨询师倾诉，家长口中说学习是孩子一个人的事，但是似乎全家都在围着学习转，每天回家的所有谈话都是学习，在临考前父母的沟通内容也都是学习。

“成绩不好不只一个人在骂我，全家都在管这一件事。”不少考生打来电话表达了自己的想法。对此，徐佳认为，学习是孩子自己的事情，父母应该做好自己，孩子就会以父母为榜样做好他应该做的事，若父母在没做好自己的情况下一味指责孩子，难免让孩子口服心不服。

不能只要看见的成绩
家长要认可孩子的努力

“我学习成绩好了，在父母嘴里就是应该的。我成绩差了，就是给他们丢人。我学会了知识，就是老师有水平，我没听懂老师说的，就是我太笨……我真是不想和他们再聊学习方面的事了，因为实在太累了。”一位临考的学生打电话向心理咨询师倾诉。

徐佳认为，扬人之功责己之过，这是传统的美德，前提是对待自己，而不是对待自己的孩子。对于临考的未成年人来说，取得成绩固然重要，但是，在取得成绩的过程中，如果家长不考虑孩子的努力过程，不愿意分享孩子一路过来的经历，而只要一个看得见的成果，这是不尊重孩子的表现，等同于告诉孩子，你的成长过程不及结果重要，这样的谈话势必增加孩子的抵触情绪。“分享孩子努力的过程，承认孩子为取得现有成绩而付出的努力，这样更有利于激励孩子努力向前。”徐佳表示。

热线中考生最反感的10句话

在热线电话中，心理咨询师们根据电话内容和以往的咨询经验，总结出青少年最讨厌的10句话，分别是：

- 1.“一说学习你就累，玩手机不是挺有劲头吗？”
- 2.“我没时间听过程，我只看结果！”
- 3.“为什么别人能做到你做不到？”
- 4.“你的任务不就是学习吗？”
- 5.“成绩那么差怎么有脸玩呢？”
- 6.“妈妈当时就是没条件，现在给你创造了这么好的条件怎么就不珍惜？”
- 7.“你成绩好不是应该的吗？”
- 8.“什么事都不用你管，你就负责一件事就是学习，但是你怎么就处理不好？”
- 9.“你小时候挺聪明的，怎么长大以后这样了呢？”
- 10.“真是把父母的脸丢光了，就这成绩让我们出去怎么说？”

心理咨询师表示，根据热线电话记录和以往的咨询经验，家长们在经常说起上述观点的时候，相当一部分孩子就开始拒绝沟通，甚至扬言不再上学或不参加考试。

“问题就出在最后的‘？’上，在沟通中用反问的方式与孩子沟通，本身就是在一定程度上激化矛盾。这10句话基本都是反问，而家长在与上级、长辈说话的时候大概率不会用这种反问的方式，这种高高在上的姿态增加了孩子的反感程度。有问就要有答，这种反问方式孩子不愿意或是不能回答，所以孩子的沉默也加大了家长的焦虑，从而使得双方相互作用愈演愈烈。”心理专家表示。



新晚报制图 田宇阳